

» **Pozdrav soncu** » je odlična vaja, ki aktivira vse mišične skupine.

Objavila sem jo v četrtkovem urniku 19.3.

Danes jo lahko izvajate na drug način.

To pomeni, **da se v vsakem položaju zadržite 5 dihov** (globok vdih, trebuh izbočimo, dolg izdih, trebuh potegnemo navznoter proti hrbtenici).

Ker veliko časa presedite, je nujno da med **gibalnimi odmori razbremenite hrbtenico, vrat, oči in se sprostite.**

Lahko naredite posamezno vajo iz pozdrava soncu (zaklon, predklon, mačka, hrib...) vse vaje sem vam razložila že v prejšnjem tednu. Poiščite jih.

Vaja za oči

Opis vaje: nekajkrat podrgnemo dlan ob dlan tako, da med dlanema začutimo toploto, nato nežno položimo spodnji del dlani na zaprte oči in ostanemo v tem položaju 10 sekund. Vajo ponovimo 2x.

Ob delu za računalnikom, tudi naše oči potrebujejo počitek. Med delom večkrat ponovi vajo.

V ponedeljek je bila objavljena še ena tabela za vaje za moč. Poglej in vadi.

Drage učenke,

Vsak dan si oglejte vsebine za predmet SPO, saj bi vam rada ponudila čim večjo izbiro vaj, ki jih lahko izvajamo na omejeni površini stanovanja in pri tem ne motimo drugih.

Tudi na spletu lahko poiščete vsebine, ki vas zanimajo.

Med učenjem delajte kratke gibalne odmore.

Pridružite se vsakodnevnemu gibalnemu izzivu ob 18h.

Spremljajte novice in upoštevajte prepoved uporabe igrišč, fitnesa v naravi in igral.

Učenke 7. razreda ne vadite vzmika!

Druženje s prijatelji s pomočjo modernih tehnologij je sedaj edini način komunikacije.

Še vedno velja, da ne smete objaviti ničesar, kar lahko drugemu škodi in brez dovoljenja vpletenih.

Pomagajte pri gospodinjskih opravilih, predvsem pa pospravite za seboj.

Ostanite v formi.